



BOSCH



Einladung und Ausschreibung

zum

Bosch BKK Athletiktest nordisch

Ein Wettkampf über die Disziplinen Kraft, Ausdauer,
Geschicklichkeit und Dynamik

am 16. Juli 2023

in Bad Hindelang in der Schulturnhalle

Veranstalter: Allgäuer Skiverband e.V.

Ausrichtender Verein: Skiverein Hindelang e.V.



WO: Schulturnhalle Bad Hindelang

WANN: **Sonntag, 16.07.2023**
8:00 Uhr Startnummernausgabe
um 09:00 Uhr Start, ca. 13:00 Ende

WAS:

1. Beweglichkeit
2. Sprungkraft (Jump and Reach), Schrittsprünge
3. Schnelligkeit (30 m Sprint)
4. Koordination (Kasten-Bumerang-Lauf), Parcours
5. Seilspringen, Rumpfkrafttest (Plank)
6. Liegestütz
7. Balancieren, schwebender Ski
8. 1000 m Lauf

Der 1000 m Lauf wird separat durchgeführt. Und findet am 23.07.2023 um 17:00 in Sonthofen in der Baumit Arena auf der Tartanbahn statt.

Im Anschluss an den 1000 m Lauf findet die Siegerehrung ca. 19:00 statt.

WER:

- U8 JG 2016 M+W
- U9 JG 2015 M+W
- U10 JG 2014 M+W
- U11 JG 2013 M+W
- U12 JG 2012 M+W
- U13 JG 2011 M+W
- U14 JG 2010 M+W
- U15 JG 2009 M+W
- U16 JG 2008 M+W
- U18 JG 2007/2006 M+W

Organisation: Skiverein Hindelang e. V.

Meldungen: <https://www.anmeldungs-service.de/konditestnordisch2023>
Meldeschluss: 08.07.2023 20:00
Bitte Meldungen vereinsweise abgeben.

Startgeld: 8 €/Kind Das Geld wird per Lastschriftverfahren eingezogen.
Startnummernausgabe: Vereinsweise.

Preise: Jeder Teilnehmer erhält eine kleine Überraschung, es gibt keine Pokale

Wertung: Der Tagessieger wird über den Durchschnitt der Einzelplatzierung je Disziplin ermittelt.

Haftung: Der Veranstalter und der ausrichtende Verein übernehmen keine

Haftung für Schäden aller Art bei Teilnehmern, Funktionären und Zuschauern. Auf die Versicherungspflicht der Teilnehmer wird hingewiesen.

Gesundheitsregeln: Teilnahme nur wer keine Erkältungssymptome hat.

Zuschauer: In der Halle sind keine Zuschauer zugelassen. Je Verein sind zwei Betreuer in der Halle erlaubt. Diese werden dann während des Wettkampfes dazu eingeteilt einen Jahrgang von Station zu Station zu führen (Gruppenführer)

Kleidung: Für die Aktivitäten in der Halle: saubere Hallenturnschuhe
Für den 30 m Sprint: Laufschuhe + trockene Kleidung falls es draußen regnet. Warme Klamotten für die Siegerehrung und den Aufenthalt draußen. In der Halle besteht eine Umkleemöglichkeit. Für die Betreuer gilt: Zutritt zur Halle nur mit sauberen Hallenschuhen.
Wichtig: Nach dem Lauf auf dem Sportplatz sind die Schuhe unbedingt zu wechseln. Es darf kein Rasen oder Schmutz in die Sporthalle eingetragen werden.

Verpflegung: Bitte bringt genug zu Trinken und etwas zu Essen mit. Der Wettkampf geht von 9:00 – 13:00

Informationen: www.asv-ski.de
www.sv-hindelang.de

Gesamtsiegerehrung ASV Sommer Cup:

Es gibt 4 ASV Sommerwettkämpfe. Im Anschluss an den letzten Laufwettkampf findet die Gesamtsiegerehrung statt.

Testablauf:

9:00 – 9:15 Einweisung, Gruppeneinteilung und Zuordnung zu Gruppenführern

Gruppe 1: U8 m+w/ U9 m+w

Gruppe 2: U10 m+w:

Gruppe 3: U11 w + m:

Gruppe 4: U12 w + m:

Gruppe 5: U13 m+w:

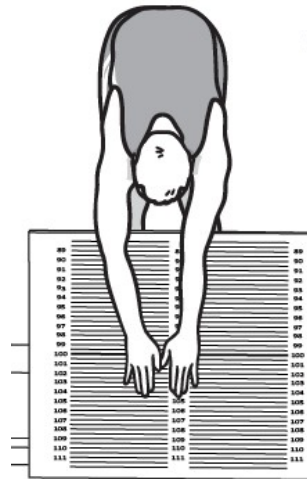
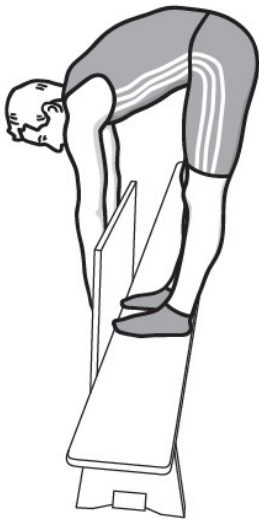
Gruppe 6: U15 m+w /U14 m+w:

Gruppe 7: U16/U18 m+w

9:15 Start an den Stationen

Uhrzeit	Liege- stütz	Jump- and Reach/ Schrittsprünge	30m Sprint	KaBu/ Parcours	Seil- springen/ Rumpfkraft	Beweg- lichkeit	Balance/ Slackski
9:15 – 9:40	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7
9:40 – 10:05	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6
10:05 – 10:30	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
10:30 – 10:55	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10:55 - 11:20	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
11:20 – 11:55	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2
11:55 – 12:20	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1

Übung 1: Beweglichkeit (U8-U18 Halle)



Anordnung An einem vorgefertigtem Holzkasten bzw. einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt. Der Wert 100 befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus. Unterhalb der Kante vergrößert sich das Skalenniveau, oberhalb wird es kleiner. Die Testperson steht ohne Schuhe auf dem Holzkasten bzw. der Langbank.

Durchführung Die SportlerInnen stehen auf einer Langbank oder einem extra angefertigten Holzkasten. Sie beugen den Oberkörper langsam nach vorn ab und die Hände werden parallel einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichte Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die Testperson hat zwei Versuche. Zwischen den beiden Versuchen soll sich die SportlerInnen wieder aufrichten. Bitte achtet auf korrekte Ausführung.

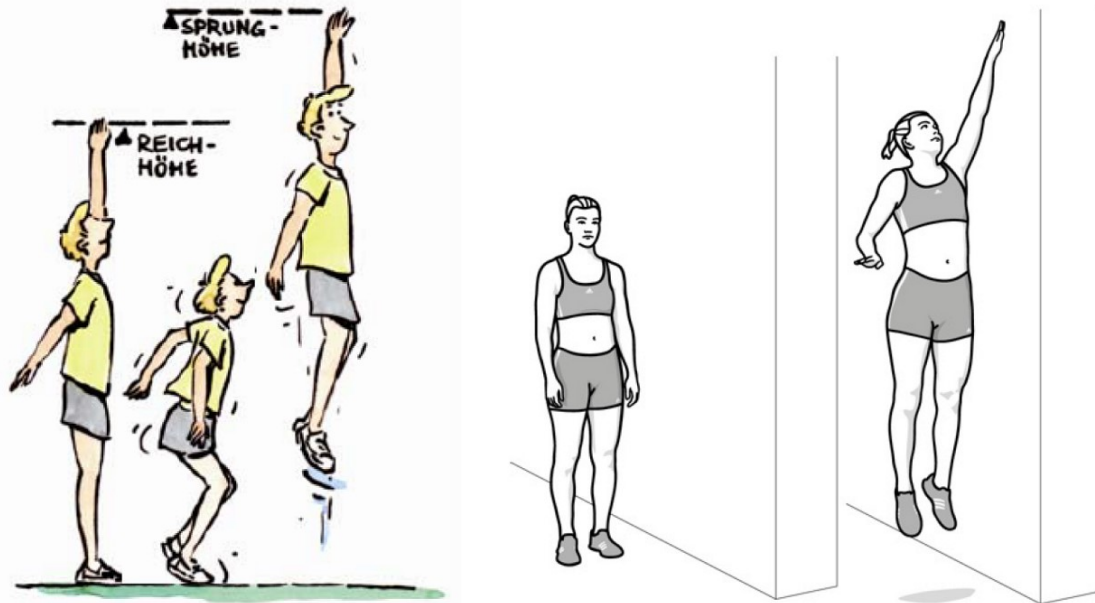
Versuche 2

Messgröße Länge in Zentimeter, Intervall 1,0 (Bsp.: 106 cm)

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung

Material Holzkiste mit angebrachter Zentimeterskala, alternativ kann ein Brett mit Zentimeterskala an einer Langbank befestigt werden.

Übung 2: Sprungkraft (Jump and Reach) (U8-U15 Halle)



Anordnung Die SportlerInnen stehen in der Ausgangsposition seitlich zur Wand und unmittelbar. Vor dem Sprung wird die Reichhöhe der Testperson ermittelt, indem die maximale Ausstreckhöhe des Armes am Ende der Fingerspitzen mit Kreide an der Wand markiert wird. Die Reichhöhe kann zusätzlich mit Klebe- oder Kreppband markiert werden. Anschließend tritt die Testperson ca. 20 cm von der Wand weg und stellt sich seitlich zur Wand auf.

Durchführung Die Testperson springt aus dem Parallelstand, beidbeinig, mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und berührt die Wand so hoch wie möglich. die Sprunghöhe am höchsten Punkt. Schwung holen ist erlaubt und erfolgt durch das Beugen von Knie und Oberkörper und dem Ausholen der Arme. Nach der Landung liest der Testleiter die Sprunghöhe ab. Auf die Hände / Finger der Testperson sollte ausreichend Magnesia oder Kreide aufgetragen werden um einen deutlichen Abdruck an der Wand zu erreichen.

Versuche 2

Messgröße Sprunghöhe in cm, inklusive Millimeter (Bsp.: 22,4cm)

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung

Material Maßband, Kasten oder Stuhl für den Helfer, Kreide oder Magnesia, Klebe- oder Kreppband für Markierung der Reichhöhe

Übung 2: Sprungkraft 10 Schrittsprünge (U16-U18 Sportplatz)

Anordnung Ausgehend von einer Startmarkierung werden zwei Messbänder im Abstand von ca. 10-15 cm parallel nebeneinander ausgelegt (ermöglicht korrekte Längenmessung) und mit Klebeband am Hallenboden fixiert. Die Bänder sollten mindestens 35 m lang sein.

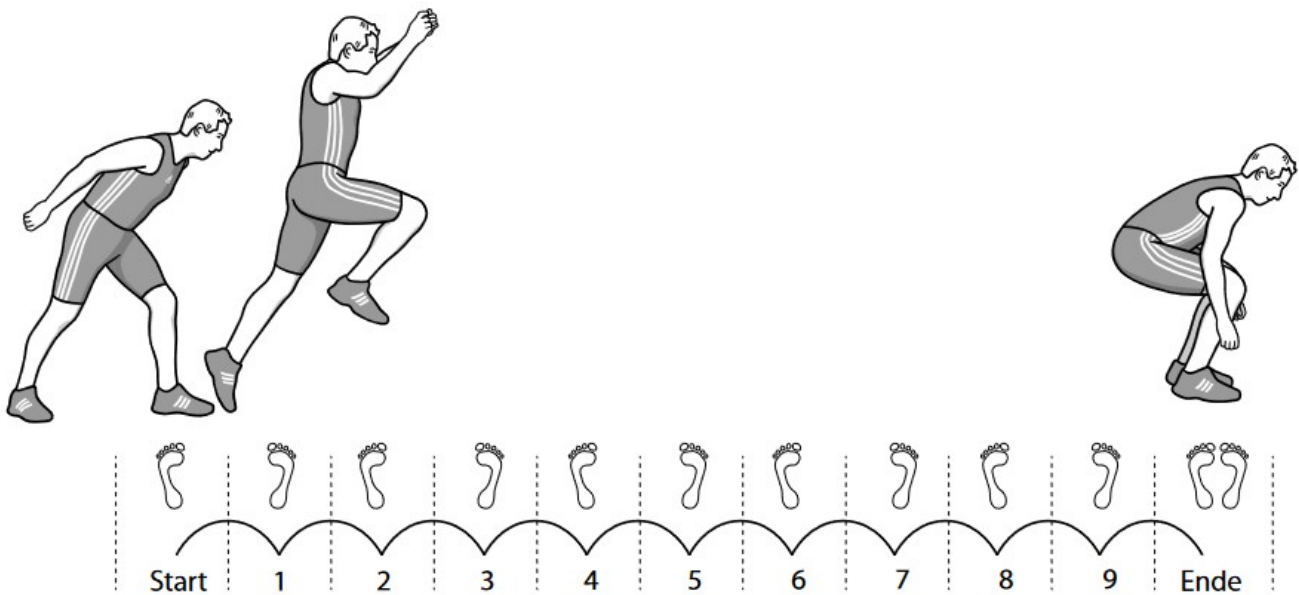
Durchführung Ausgangsstellung ist die Schrittstellung. Beide Füße befinden sich auf dem Boden. Von der Absprungmarkierung werden 10 Sprungschritte bzw. Schrittsprünge durchgeführt. Es wird immer wechselseitig abgesprungen und gelandet. Die Landung nach dem 10. Sprung erfolgt beidbeinig. Gemessen wird die Sprungweite vom Absprung (Fußspitze) bis zur Landung (Körperteil, welches die geringste Distanz zur Absprungmarke hat).

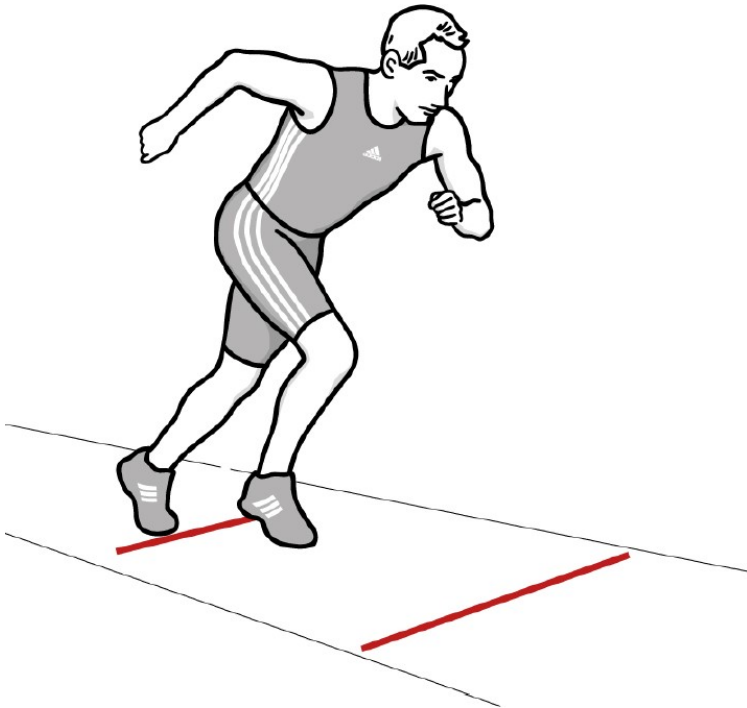
Messgröße Sprungweite in Meter und Zentimeter (Bsp. 25,68 m)

Material 2 Bandmaße, Gymnastikstab (Hilfsmittel für Weitenmessung)

Helfer 2 Helfer für Weitenmessung und Protokollierung

Versuche 2 (Bestwert wird gewertet)



Übung 3: Schnelligkeit 30 m Sprint (U8-U18 Sportplatz)

Anordnung Die Zeitmessung erfolgt manuell mittels Stoppuhr. Die 30-m-Strecke wird durch Hütchen bzw. Klebeband markiert. Zusätzlich wird 1m vor der Anfangsmarkierung eine Ablaufmarke geklebt.

Durchführung Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Anfangsmarkierung. Der Start erfolgt auf Kommando. Die Stoppuhr wird gestartet, wenn die SportlerInnen die „Null-Line“ überquert und beim Zieldurchlauf gestoppt. Ein Helfer schwingt bei Zieldurchlauf den Arm in die Höhe und der Zeitnehmer stoppt die Uhr. Die Sportler durchlaufen die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.

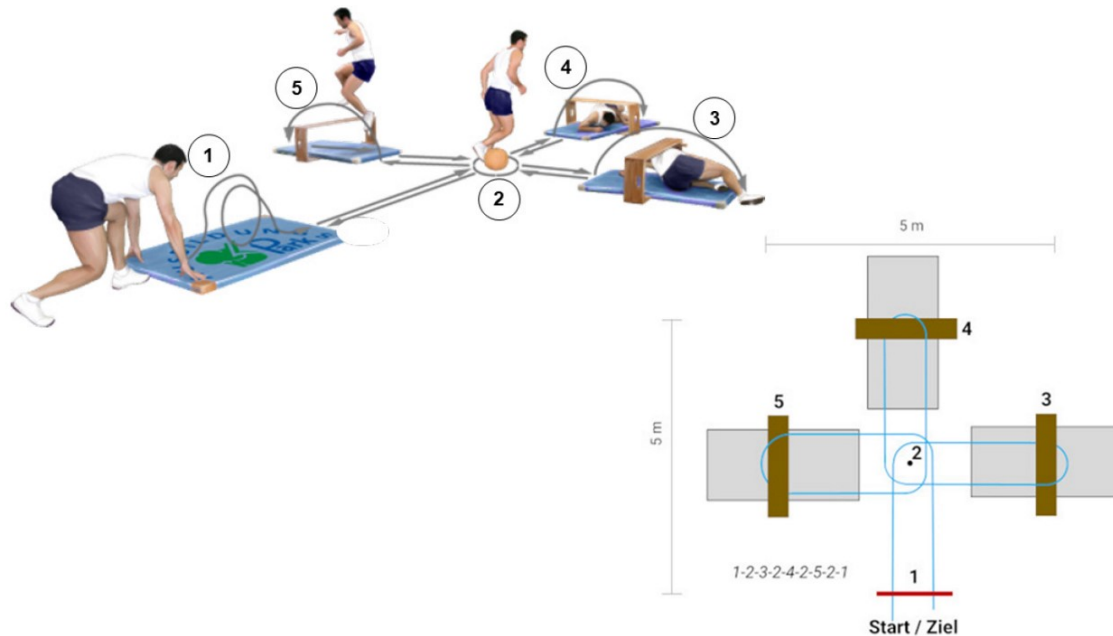
Versuche 2 (der beste Versuch wird gewertet)

Messgröße Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 4,58 s)

Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung

Material Ablaufmarkierung (Hütchen, Kreide oder Klebemarkierung für Parkett)

Übung 4: Koordination → Kasten Bumerang Lauf (U8-U15 Halle)



Anordnung Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind einzuhalten. Vom Medizinball in der Mitte bis zu den Kastenteilen ist immer ein Abstand von 2,5 m einzuhalten.

Durchführung Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den in der Mitte liegenden Medizinball (2) zum Kastenteil rechts (3) gelaufen. Das Kastenteil wird übersprungen und in Richtung Medizinball (Mitte) durchkrochen. In der Folge wird jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballes das nächste Kastenteil (4, danach 5) übersprungen und durchkrochen. Insgesamt muss jedes Kastenteil 1x übersprungen und durchkrochen werden. Nach dem Überspringen und Durchqueren des letzten Kastenteils (5) wird der Medizinball im rechten Winkel umlaufen und die Startline wird rechts oder links an der Matte vorbei überquert.

Abbruchkriterien Falsche Reihenfolge beim Ablauf

Messgröße Zeit in Sekunden, Hundertstelsekunden (Bsp.: 56,23 s)

Material Stoppuhr, 1xTurnmatte (2m lang), 1x Medizinball 3-5kg, 3 Kastenteile (145cm, 45cm hoch, 20cm tief), Klebeband für Startmarkierung

Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Übung 4: Koordination → Kasten Bumerang Lauf (U16-U18 Halle)

Anordnung Der Parcours ist entsprechend der Zeichnung aufzustellen. Zu Beginn wird der Testablauf vom Testleiter erklärt ggf. demonstriert. Danach haben die Sportler 5 Minuten Zeit sich den Parcours einzuprägen bzw. einzelne Abschnitte zu üben.

Durchführung Sportler steht aufrecht am Start mit dem Rücken zum Parcours >> auf Startkommando Rolle rückwärts, Aufstehen und 180°-Drehung >> Slalomlauf um die auf der Langbank stehenden Malstäbe mit Beginn von links >> Rückwärtslauf, Beine sind links und rechts der Langbank >> 180°-Drehung, 4-Füßlerlauf, die Hände sind am Boden, die Füße auf den Bänken >> Rolle vorwärts direkt aus dem 4-Füßlerlauf, Hände berühren die Matte, direkt von der Langbank in die Rolle >> Unterlaufen der Hürde >> Sprungrolle vorwärts über die Hürde auf die Weichbodenmatte >> Umlaufen der Slalomstange >> Überspringen der Langbank >> Unterlaufen der Hürde >> Überspringen der Langbank >> Unterlaufen der Hürde >> Über den Kasten klettern >> Unterlaufen der Hürde >> Über den Kasten klettern Die Zeit vom Start bis zum Berühren der letzten Weichbodenmatte wird gemessen. Es erfolgt ein Wertungslauf. Pro Fehler werden bei der Punktberechnung automatisch 5 Punkte abgezogen.

Versuche 1

Messgröße Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 31,65 s)

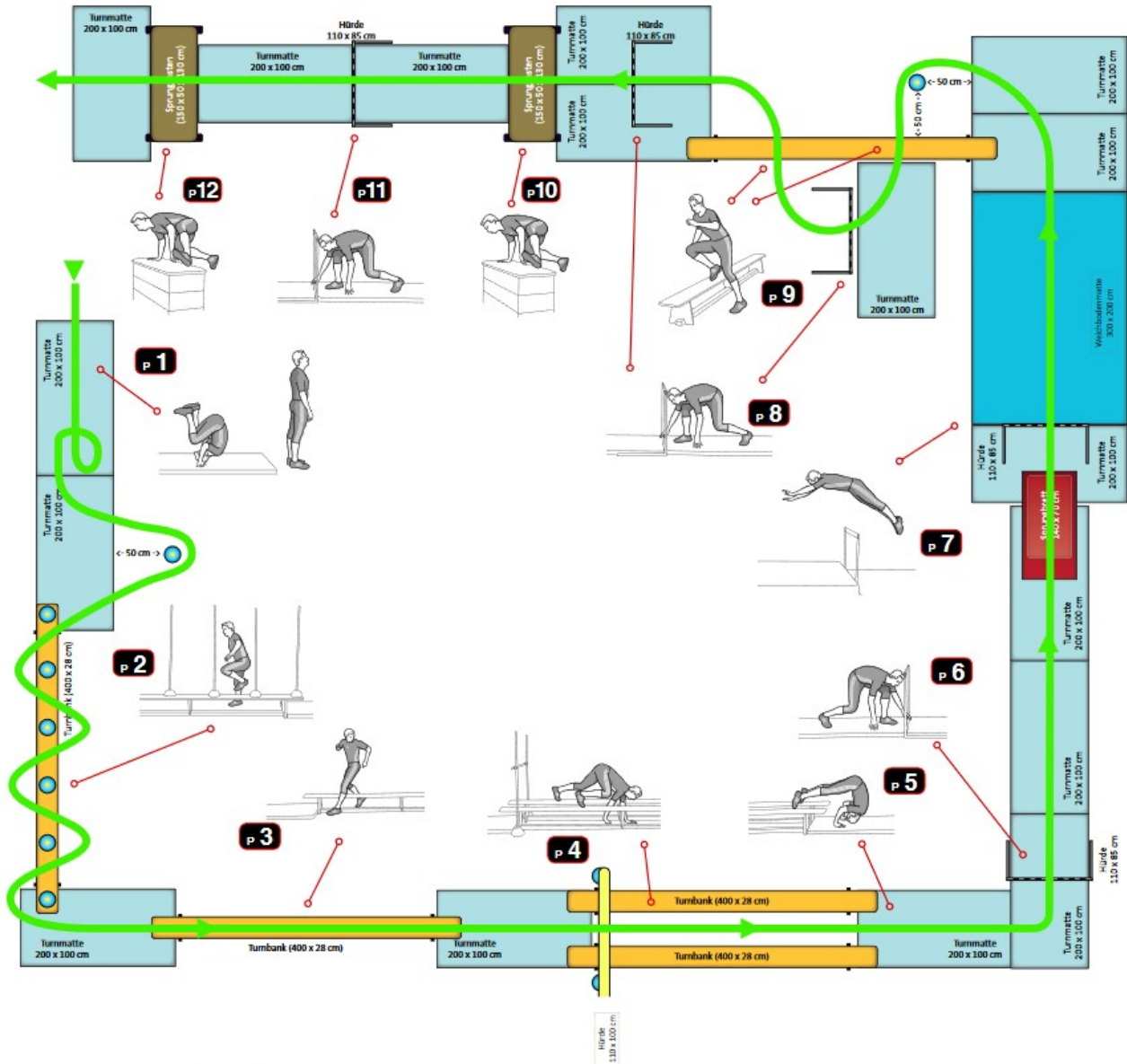
Abbruchkriterien Beim Übertreten der Startlinie oder Frühstart wird der Versuch abgebrochen und wiederholt.

Fehler Umwerfen von Malstäben, Berühren von Hürden, Umwerfen von Kastenteilen, Auslassen von Hindernissen

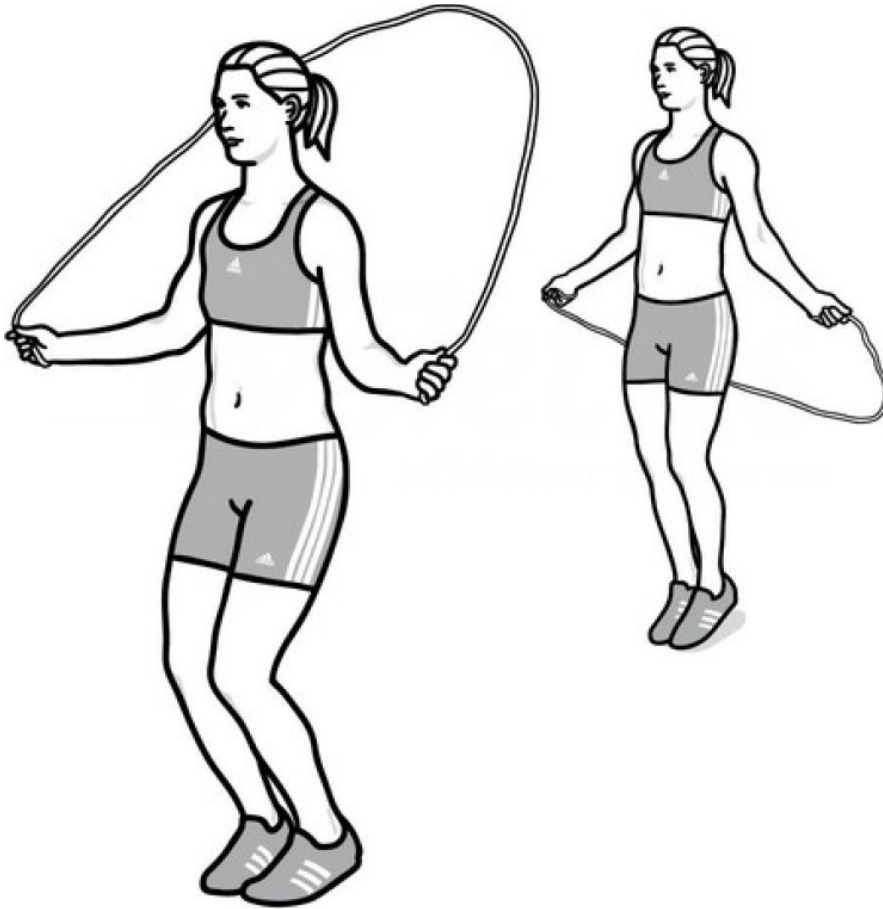
Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Material 2 hohe Schwedenkästen (130 cm), 16 Bodenmatten (200 x 100), 8 Malstäbe als Slalomstangen, 5 Stekhürden 110 x 85 (alternativ 10 Malstäbe und 5 Seile), 1 Stekhürde 110 x 100 (alternativ 2 Malstäbe und 1 Seil), 5 Langbänke (400 cm), 2 große Weichbodenmatten (300 x 200 cm), 1 Sprungbrett, 1 Stoppuhr

Aufbauplan Hindernislauf:



Übung 5: Seilspringen (U8-U15 Halle)



Anordnung Aufrechter Stand, In der Ausgangsposition sind Ellenbogen annähernd im 90 Grad Winkel, und werden seitlich am Körper gehalten. Die Hände fassen die Griffe des Sprungseils oder greifen das Seil direkt. Das Seil hängt hinter dem Körper in der Luft oder berührt ggf. den Boden, je nach Seillänge.

Durchführung Nach Kommando: „Fertig-LOS“ beidbeinige Sprünge mit jeweils einem Seildurchschlag pro Sprung

Testzeit: 1 Minute

Versuche 1

Übung 5: Rumpfkraft (U16-U18 Halle)

Anordnung Ein Schwedenkasten-Element wird auf seiner Längsseite auf den Boden gestellt. Zwischen das Element wird eine Turnmatte gelegt. Für das Einnehmen der Ausgangsposition befindet sich der Teilnehmer in Bauchlage im Schwedenkasten-Element (Arme/Rumpf auf Turnmatte, Füße auf Boden). Aus dieser Position geht er in den Unterarmstütz. Die Ausgangsposition ist korrekt, wenn bei gestreckter Körperposition im Hüftbereich ein leichter Kontakt zur oberen Längsseite des Schwedenkasten-Elements hergestellt werden kann. Die Oberarme sind vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit aufgestellt. Bei kleineren Sportlerinnen und Sportlern besteht die Möglichkeit, die Matte soweit zurückzuziehen, dass auch die Füße die Matte berühren. Somit kann für alle Teilnehmer sichergestellt werden, dass eine optimale Ausgangsposition eingenommen werden kann. Diese soll vor dem Test individuell eingeübt und vom Testleiter kontrolliert werden.

Testdurchführung Auf Kommando nimmt der Teilnehmer die beschriebene Position ein und die Zeit beginnt zu laufen. Die Füße müssen im Rhythmus eines 1- Sekunden-Pacer-Signals wechselseitig ca. 5 cm abgehoben werden, die Knie bleiben dabei gestreckt. Kann der Teilnehmer den Kontakt zum Schwedenkasten-Element nicht mehr aufrecht- oder den Rhythmus nicht einhalten, gibt der Testleiter Korrekturen (Verwarnung). Sobald der Teilnehmer die Knie abstellt, den Kopf abstützt oder den Bauch auf den Boden legt, wird der Test abgebrochen und die Zeit notiert. Die maximale Dauer beträgt 360 Sekunden.

Abbruchkriterien Abstellen der Knie

Ablegen des Bauchs auf dem Boden

Abstützen des Kopfes

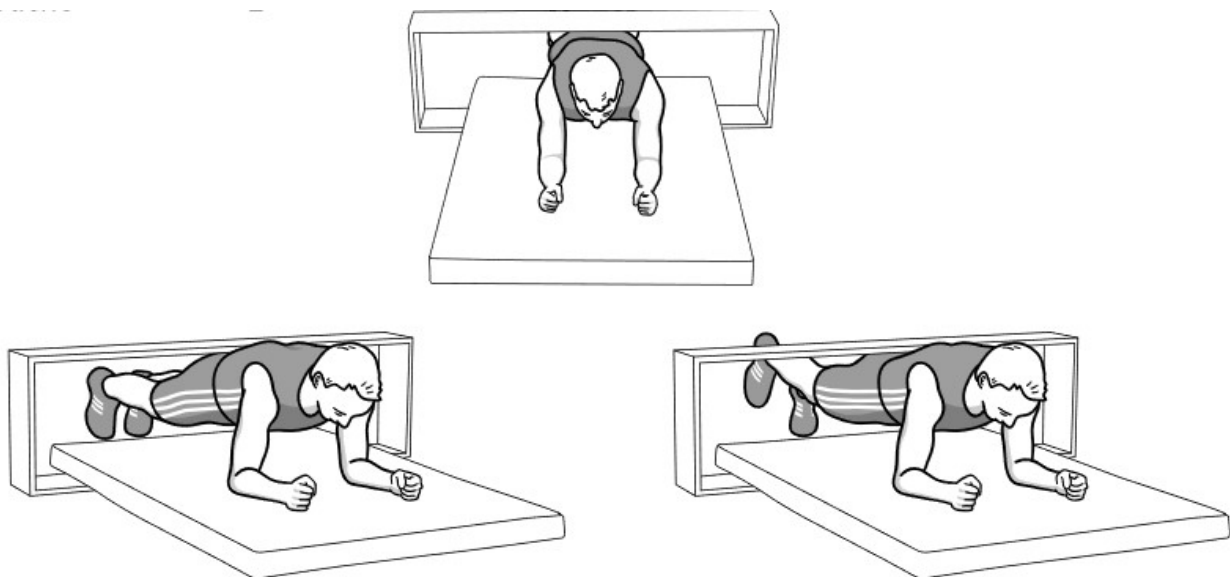
Fehler Rhythmusverlust, keine Kontakt mit Schweden-Kasten-Element. Es werden max. 2 Verwarnungen ausgesprochen. Testabbruch beim dritten Verstoß.

Messgröße Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 1:45)

Material 2 Turnmatten, 2 Kastenteile, Rhythmusgeber, Stoppuhr

Helfer 1 Helfer für Zeitnahme, auf korrekte Ausgangsposition achten

Versuche 1



Übung 6: Kraft Oberkörper (U8-U12 Halle)

U8-U12 Eimal um die Welt

Anordnung Auf den Boden wird eine ca. 4 m lange Markierung geklebt (grüne Linie). Genau auf die Mitte wird der Standfuß einer Langbank platziert.

Durchführung In der Ausgangsposition drückt der Sportler sich in den Stütz, die Hände sind schulterbreit auseinander und befinden sich hinter der Markierung, die Füße / Fußspitzen stehen sicher auf einem Ende der Langbank, der Rumpf ist stabil. Der Blick der Sportler*innen ist nach unten gerichtet. Der Kopf soll nicht in den Nacken genommen werden um eine Überstreckung zu vermeiden.

Ab dem Startsignal (FERTIG-LOS) versuchen die Sportler*innen im Halbkreis zu der, am Boden klebenden Markierung auf der anderen Seite der Bank zu gelangen. Die Sportler*innen sollen, in gestreckter Körperposition, wechselseitig im Halbkreis zu den Markierungen „stützeln“. Idealerweise halten sie diese Übung 1:30min durch.

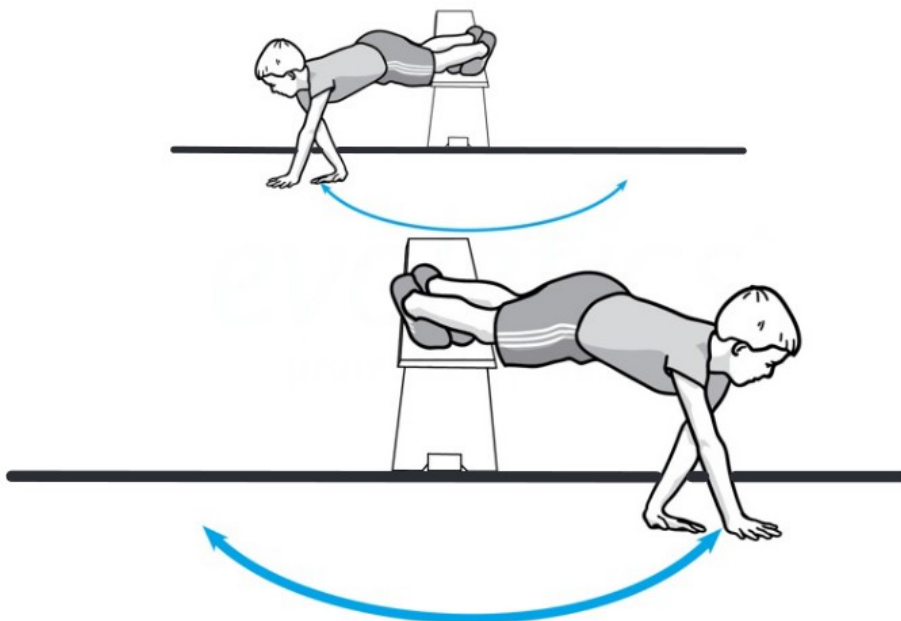
Versuche 1

Abbruchkriterien Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr. Der Sportler bleibt mehr als 2x stehen und verschafft sich somit eine Pausen.

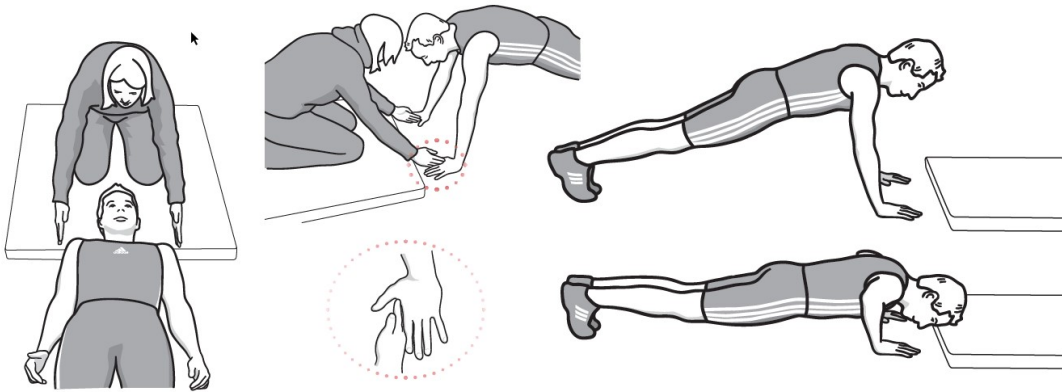
Messgröße Zeit in Minuten und Sekunden (Bsp.: 1:02 s)

Helfer 1 Helfer für Zeitnahme und Kontrolle der Durchführung

Material Stoppuhr, Langbank, Klebeband



Übung 6 Liegestütz. (U13/U14/U15/U16/U18 Halle)



Anordnung In der Ausgangsposition sind die Hände Schulterbreit plus eine Handbreite (siehe Bild) vor eine Matte gesetzt. Die Finger zeigen nach vorn. Der Körper und die Arme sind gestreckt (Sprung-, Hüft- und Schultergelenk bilden eine Linie).

Durchführung Ab dem Startsignal im Sekundenrhythmus die Arme beugen und strecken. Der Kopf muss die Matte berühren. Der Kopf und der ganze Körper bleiben dabei gestreckt. Es wird die Zeit für die im Rhythmus ausgeführten technisch sauberen Liegestütze erfasst.

Abbruchkriterien Es kann kein Mattenkontakt mehr hergestellt werden.

Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr.

Der Rhythmus kann nicht mehr gehalten werden.

Fehler Es werden max. 2 Verwarnungen ausgesprochen. Beim dritten Verstoß wird Abgebrochen.
Die Maximale Testdauer beträgt **1:30 Minuten für die Mädchen und 2:00 Minuten für die Jungs.**

Messgröße Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 1:45)

Material 2 Turnmatten, Rhythmusgeber, Stoppuhr

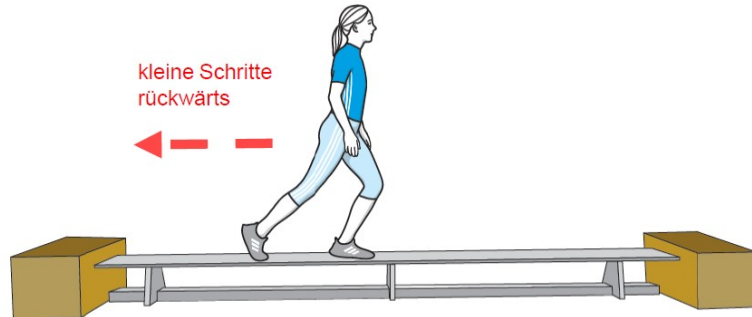
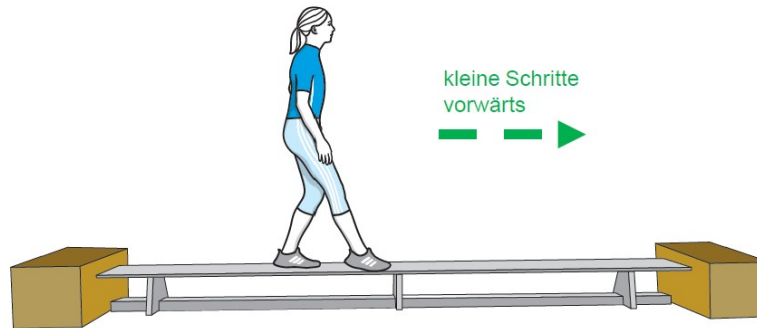
Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Versuche 1

Übung 7: Balance (U8-U15 Halle)

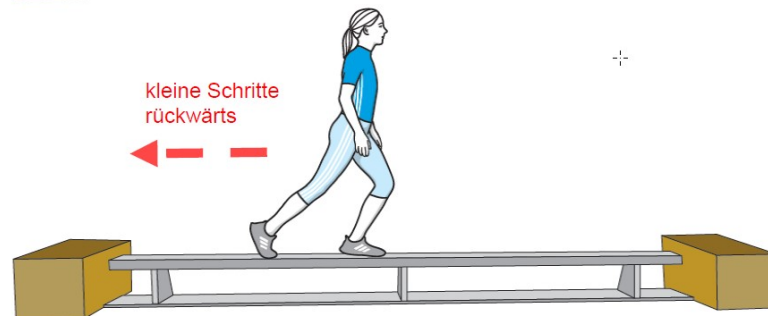
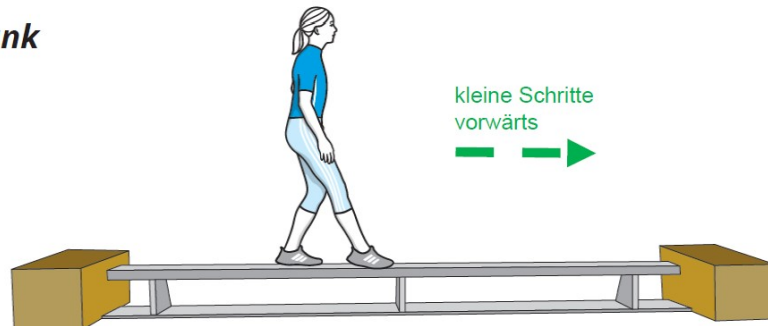
Level 1

normale Langbank



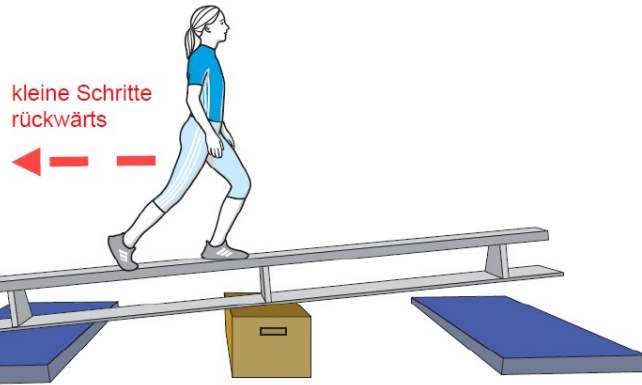
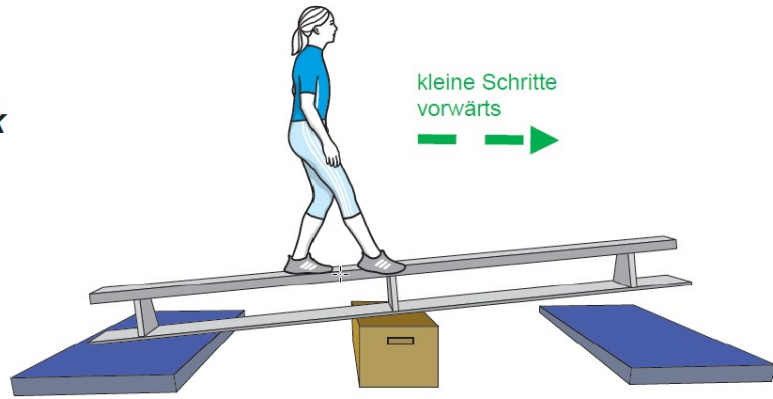
Level 2

umgedrehte Langbank



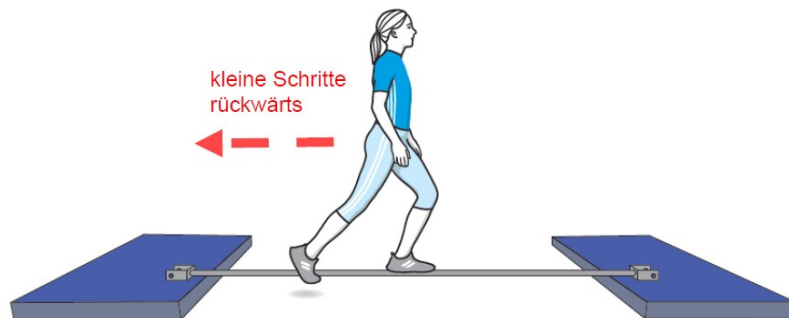
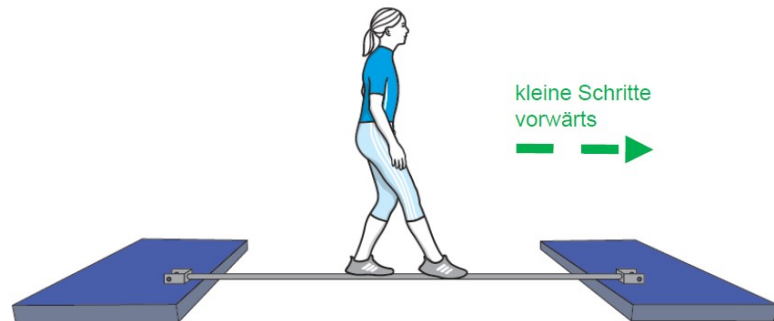
Level 3

Wippe mit umgedrehte Langbank

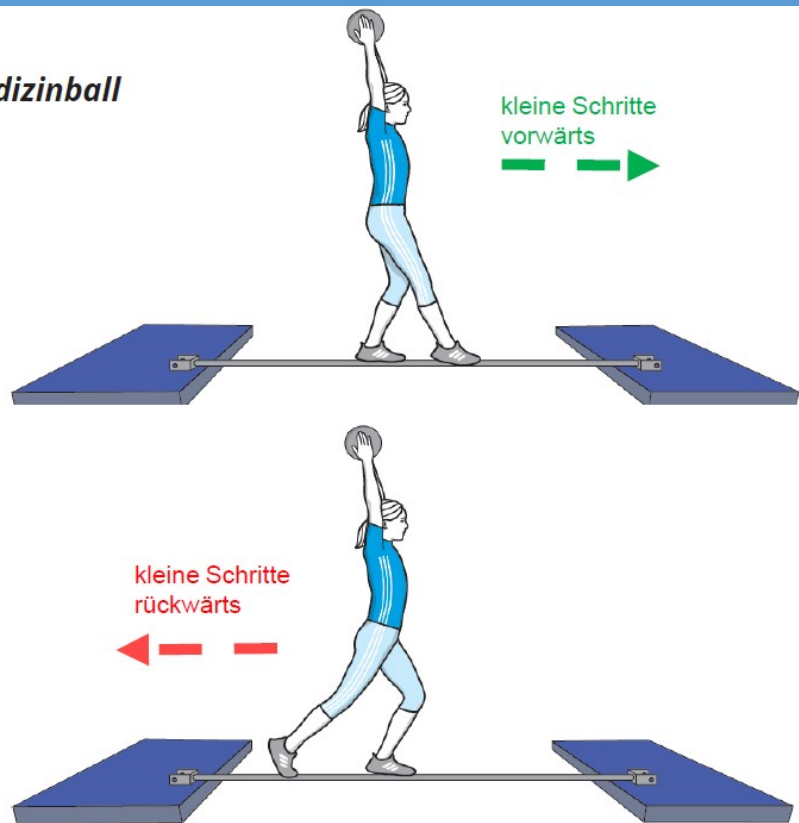


Level 4

Reckstange



Level 5
Reckstange mit Medizinball
in Hochhalte



Anordnung Der Testaufbau ist den nachfolgenden Abbildungen zu entnehmen. Für die Durchführung sind verschiedene Level zu bestreiten (siehe unten).

Durchführung Die Sportler*innen stehen auf dem linken Turnkasten und beginne mit dem vorwärts Gehen bis zum vollständigen Überqueren der Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten. Danach folgt das rückwärts Gehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen des linken Turnkastens ohne Fehler ist das Level geschafft und es kann zum nächsten Level gewechselt werden. Level 5 kann max. 6 mal durchgeführt werden.

Abbruchkriterien Unfreiwilliges absteigen von der Langbank während des Überquerens (nächstes Level darf dann nicht mehr in Angriff genommen werden) Stehen bleiben auf der Langbank um Sicherheit zu gewinnen

Messgröße Anzahl der durchlaufenen Level, pro Level ein Punkt

Material 2 Turnhocker als Auf- und Abstiegshilfe, eine Langbank, 2 Turnmatten, Reckstange, kleiner Medizinball 2kg

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Versuche 1 pro Level

Übung 7: Balance (U16/U18 Halle)

Anordnung Beide Langbänke in einem Abstand von ca. 1,5 m parallel zueinander aufstellen. Die 4 Kanthölzer quer zur Bank jeweils am Bankende mit zwei Schraubzwingen befestigen (siehe Anhang S. 25). Die Leisten nun von den Kanthölzern abhängen. Hierzu die Reepschnüre durch die Löcher fädeln und jeweils mit Knoten so fixieren (Achterknoten), dass der Abstand zwischen Oberkante Leiste und Unterkante Kantholz 250 mm beträgt. Abschließend die Bänke so ausrichten, dass die Reepschnüre genau senkrecht verlaufen.

Durchführung Startposition ist der einbeinige Stand mit Langlaufschuhen (für klassische Technik) in der Bindung des Testgeräts. Testaufgabe ist das Auftippen des Spielbeines auf der Oberseite des Testgeräts vor und hinter der Markierung.

Als eine Wiederholung wird immer ein kompletter Zyklus gewertet (vorne und hinten Oberseite der Leiste berühren). Gemessen wird die Zeit für 20 saubere Wiederholungen. Die Zeitnahme startet mit der ersten Berührung (vorne) und endet mit der zwanzigsten Berührung (vorne). Wird das Spielbein auf dem Boden abgestützt, läuft die Zeit weiter und der Test wird mit einer Berührung vor der Bindung fortgesetzt. Die letzte Berührung vor dem Fehler wird nicht gezählt. Bei einem Sturz wird ein zweiter Versuch gewährt. Werden für den Test mehr als 2 Minuten benötigt, wird abgebrochen und die Testleistung mit 2 Minuten vermerkt. (Video > Zählmodus, bitte Bild anklicken!)

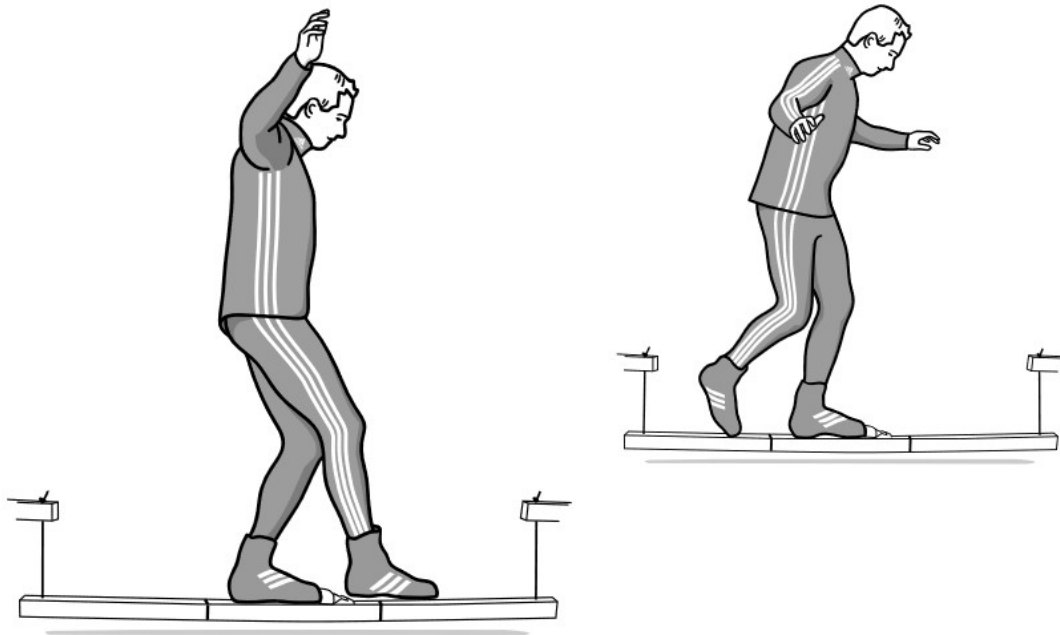
Versuche 1 Versuch links, 1 Versuch rechts, Mittelwert beider Versuche wird bewertet

Abbruchkriterien Bei einem Sturz wird ein zweiter Versuch gewährt

Messgröße Zeit für 20 Wiederholungen in Minuten, Sekunden und Zehntelsekunden bis maximal 2 Minuten

Fehler Spielbein wird auf dem Boden abgesetzt

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung



Übung 8: 1000 m Lauf (Stadion)



Anordnung Der 1.000-m-Lauf wird auf einer 400-m-Bahn durchgeführt. Es werden 2,5 Runden gelaufen.

Durchführung Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie. Der Start erfolgt auf Kommando: „Fertig-Los“. Die Strecke wird in maximaler Geschwindigkeit ohne Pause gelaufen.

Messgröße Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 3:45 min)

Material 2 Stoppuhren (Stoppuhr und Handyuhr als backup)

Helfer Anzahl der Helfer ist abhängig von der Größe des Starterfeldes (

Versuche 1